

La guía de preparación previa a la concepción

Emily llamó a MotherToBaby y nos confió: «Mi esposo y yo estamos pensando en quedarnos embarazadas... Estoy muy emocionada, pero también nerviosa. Quería saber qué puedo hacer para que sea más probable que tengamos un embarazo y un bebé saludables».

Le aseguré a Emily que nos encanta cuando las personas llaman antes de su embarazo y hacen estas preguntas. La salud previa al embarazo es un tema que no recibe tanta atención como merece, y es importante tanto para Emily como para su esposo. Una buena atención médica previa a la concepción puede afectar la fertilidad y facilitar la concepción, y también ayuda a mejorar los resultados del embarazo y la salud del bebé.

He aquí una guía de preparación previa a la concepción, porque si está lista para tener un bebé, debe tomar medidas ahora para mantener a sí misma y a su bebé lo más saludables posible:

- **Haga una cita de control previo a la concepción:** Comience por hacer una cita con su proveedor de atención obstétrica con unos tres meses de anticipación. En esa cita puede confirmar que tiene buena salud. Si tiene alguna afección crónica como presión arterial alta, enfermedad de la tiroides, depresión, o diabetes, usted y su proveedor pueden asegurarse de que la afección se esté manejando de manera efectiva y confirmar que cualquier medicamento recetado o de venta libre que esté tomando se puede continuar durante el embarazo. Si tiene alguna pregunta sobre los medicamentos durante el embarazo, MotherToBaby puede ayudar brindándole información para que la lleve a su cita.
- **Comience a tomar una vitamina prenatal:** Si aún no está tomando una vitamina con ácido fólico, ahora es un buen momento para comenzar. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que todas las mujeres que planean un embarazo o que están embarazadas tomen una vitamina que contenga 400 microgramos de ácido fólico. Esto ayuda a reducir las probabilidades de ciertos defectos de nacimiento, como la espina bífida (cuando la médula espinal no se forma correctamente).
- **Revise su estado de inmunización:** Durante su chequeo previo a la concepción, asegúrese de estar al día con las vacunas como la MMR (sarampión, paperas, rubéola), la Tdap (tétanos, difteria, tos ferina), la influenza y el COVID. Planificar con anticipación hace que sea más probable que no se enferme durante el embarazo y ayuda a proteger al bebé de contraer infecciones a través de los padres después del nacimiento.
- **Ponga su cuerpo en forma para el embarazo:** Haga ejercicio con regularidad y considere si usted y su pareja están en su peso preferido. De lo contrario, haga planes para remediarlo antes de intentar quedar embarazada. También puede obtener más información sobre una dieta y nutrición saludables. Esto es algo que puede mejorar la fertilidad en ambos padres y sentar las bases para un embarazo saludable.
- **Elimine las exposiciones dañinas:** No hace falta decir que este es un buen momento para hacer cambios en el estilo de vida, como reducir el consumo de alcohol, tabaco y drogas recreativas. Abordar el estrés y los problemas de salud mental desde el principio puede mejorar la fertilidad, mejorar toda la experiencia del embarazo y prepararla para la emoción y el arduo trabajo de la maternidad.
- **Evalúe su hogar y su entorno de trabajo:** Si usted y su pareja están expuestos a sustancias tóxicas como el plomo en su entorno de trabajo o en el hogar, trabajar para reducir esas exposiciones es muy eficaz cuando se hace antes del embarazo.

MotherToBaby tiene muchos recursos para Emily y su esposo, ¡y para usted! Tenemos hojas informativas sobre medicamentos, suplementos a base de hierbas, diabetes y otras condiciones de salud, enfermedades y vacunas, ocupaciones como veterinaria y dental, ejercicio, exposiciones paternas, y cosméticos (protector solar, cremas para la piel, esmalte de uñas, tinte para el cabello). También hay blogs y podcasts útiles, y páginas web completas sobre diversas condiciones, y si tiene preguntas, nuestros especialistas en información están aquí para servirle.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.MotherToBaby.org) .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 27 de marzo de 2024.

La guía de preparación previa a la concepción

Tanya llamó un lunes por la mañana. «Me voy a casar en unos meses y queremos comenzar a tratar de quedar embarazada de inmediato. ¿Qué debería estar haciendo ahora para tener la mejor oportunidad de tener un bebé sano?»

La salud antes del embarazo y la planificación del embarazo presentan una excelente oportunidad para evaluar una amplia gama de factores que pueden darle a su bebé el mejor comienzo. Este blog describirá las cosas a considerar y lo que le comuniqué a Tanya.

Su salud

¿Por lo general, esta saludable? Si ya tiene dolores de cabeza o tiene reflujo ácido, sepa que el embarazo puede hacer los síntomas más frecuentes. Pregúntele a su médico si la forma en que trata estas condiciones comunes debería cambiar una vez que esté embarazada. Pregunte si puede seguir su rutina de **ejercicio** actual y si necesita modificarla durante el embarazo. Hágase un chequeo de infecciones de transmisión sexual porque algunas pueden no mostrar síntomas. También discuta sus medicamentos: algunos deben suspenderse antes de que comience a tratar de concebir, como ácido valproico, leflunomida (por ejemplo, Arava®), teriflunomida (Aubagio®), metotrexato e

isotretinoína (por ejemplo, Accutane®), por nombrar solo algunos. Para otros, querrá sopesar los riesgos frente a los beneficios con su proveedor de salud antes de concebir. Hable con sus médicos ahora para hacer un plan.

Cafeína

¿Toma café, té o refrescos con cafeína? ¿Qué tal las bebidas energéticas, proteínas en polvo o Kombucha? La hoja informativa de MotherToBaby sobre la **cafeína** puede tranquilizarla y animarla a que piense en todas sus opciones de bebidas.

Peso corporal

¿Es su **peso** una preocupación? Una de las mejores cosas que puede hacer antes de la concepción es llegar a un peso saludable. Las mujeres con sobrepeso u obesidad tienen mayores riesgos de aborto espontáneo, defectos de nacimiento, diabetes gestacional, alta presión y preeclampsia, y parto por cesárea no planificado. Ahora es un buen momento para reunirse con un nutricionista o seguir una dieta adecuada para alcanzar su peso saludable antes del embarazo. Una vez que esté embarazada, siga observando lo que come, pero no intente perder peso. El aumento de peso es inevitable durante el embarazo, pero las pautas de la sociedad profesional líder para obstetras / ginecólogos (o ACOG, por sus signas en inglés) aconsejan a las mujeres que aumenten entre 11 y 40 libras (aproximadamente 5 a 18 kilos), dependiendo de su peso antes del embarazo. Es un mito que necesita «comer para dos», así que no se prepare para el aumento de peso posparto por comer más de lo que debería. Después del parto de un bebé promedio de 7-8 lbs., puede perder 2 lbs. en líquido amniótico, 1.5 lbs. de placenta, 5-7 lbs. en sangre, y , 2 libras a medida en que el útero vuelve a su tamaño normal. Eso aún podría dejarla con 10 libras de exceso, o más, si aumentó más peso durante el embarazo. Algunas mujeres nunca se quitan ese peso de más, y su peso aumenta gradualmente con embarazos sucesivos y la edad, lo que puede conducir a complicaciones del embarazo y problemas de salud crónicos más adelante. Consulte nuestra hoja informativa sobre el ejercicio para obtener más información.

Condiciones crónicas de salud

¿Tiene condiciones de salud crónicas como **diabetes**, alta presión, migrañas, **asma**, **alto colesterol**, condiciones cardíacas, venas varicosas o anemia? ¿Tiene una enfermedad autoinmune como la de **Crohn** o **colitis ulcerosa**, **lupus**, **artritis reumatoide**, **espondilitis anquilosante**, **esclerosis múltiple**, **psoriasis** o **artritis psoriásica**? Hable con su obstetra para una cita de «preconcepción» para discutir cómo un embarazo podría afectar su salud y cómo su salud podría afectar un embarazo futuro. Su especialista también puede brindarle una opinión importante. Un especialista en medicina materna-fetal (MFM) es un médico especializado en embarazos de alto riesgo, y la consulta con un MFM una vez que esté embarazada podría ayudarla a aprender cómo optimizar su salud y la de su bebé.

Salud Mental

¿Qué tal su salud mental? Si tiene antecedentes de **ansiedad** o **depresión**, **TDAH** u otras condiciones, pregúntele a su psiquiatra y obstetra sobre su tratamiento y no realice cambios antes de hacerlo. Muchos medicamentos pueden continuarse durante el embarazo y durante la lactancia. De hecho, la salud mental es increíblemente importante. Por ejemplo, cuando una mujer no trata su trastorno del estado de ánimo o lo trata de manera inadecuada, algunos

estudios sugieren riesgos de aborto espontáneo, parto prematuro, bajo peso al nacer y preeclampsia. La terapia de conversación también es de vital importancia. Y si tiene problemas de salud mental durante el embarazo, corre el riesgo de sufrir depresión posparto. Seamos realistas: el embarazo y el cuidado de un nuevo bebé es estresante, por lo que ahora es el momento de reunir a sus ayudantes (amigos, parientes, terapeutas y médicos) para asegurarse de contar con el apoyo suficiente. Su obstetra debe preguntar sobre la salud mental, pero si no, saque el tema usted. Su médico puede ser su aliado en este área, ayudándole a recibir tratamiento y abordando las preocupaciones relacionadas con el embarazo y la salud mental posparto. MotherToBaby puede brindarle una descripción general de la investigación relacionada con los medicamentos recetados que elija.

Salud Dental

¿Ha visto a un dentista últimamente? La salud oral puede afectar un embarazo, lo que significa que, si tiene las encías inflamadas o sangrantes, un dolor de muelas o una infección, esto puede aumentar los riesgos para el embarazo. Si necesita hacerse una radiografía dental, tomar antibióticos o recibir anestesia local para un procedimiento dental, estos son generalmente aceptables durante el embarazo, pero es mejor completarlos antes de quedar embarazada. Contacte a MotherToBaby para más detalles.

Su lugar de trabajo

¿Dónde trabaja? MotherToBaby puede brindarle información para minimizar las exposiciones en una **oficina veterinaria**, tintorerías, **salones**, laboratorios / hospitales, **centros de imágenes**, **servicios de control de plagas** u otros **negocios**. Su departamento de seguridad ocupacional puede recomendarle equipos de protección personal (EPP) e informarle sobre la ventilación que puede existir para garantizar la seguridad en el lugar de trabajo. Las hojas de datos de seguridad (SDS) ofrecen una descripción general de los productos químicos utilizados en la industria y están disponibles en línea o en el trabajo.

Seguridad alimenticia

Lea sobre la seguridad de los alimentos y aprenda cómo minimizar su exposición a aquellos que comúnmente se han asociado con enfermedades transmitidas por los alimentos, como **E. coli** o **listeria**. Acostúmbrese a lavar bien sus frutas y verduras frescas. Lea **otros blogs** en nuestro sitio web también.

Vitaminas y suplementos

¿Ha comenzado a tomar una **vitamina prenatal**? ¿Está tomando suficiente ácido fólico? ACOG recomienda que las mujeres tomen al menos 400 mcg de ácido fólico antes de quedar embarazadas y al menos 600-800 mcg al día una vez que estén embarazadas. Esto puede ayudar a prevenir defectos congénitos del cerebro y la médula espinal. Llame a MotherToBaby si desea conocer la ingesta diaria recomendada de vitaminas o minerales específicos. En general, no es aconsejable tomar más de lo recomendado: no hemos estudiado cómo las megadosis de vitaminas pueden afectar el embarazo. Tampoco se recomiendan otros suplementos además de tomar una vitamina prenatal: la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) no supervisa sus plantas de fabricación y las encuestas anteriores han demostrado que algunos suplementos contienen contaminantes. Además, hemos visto casos en los que la etiqueta no

coincide con el contenido de la botella y puede causar efectos nocivos. Las mujeres embarazadas y lactantes deben evitar los suplementos herbales a menos que su médico los recomiende específicamente.

Alcohol, Cannabis y Tabaco

¿Fuma cigarrillos? ¿Usa cannabis con fines medicinales o recreativos? ¿Bebe alcohol? Investigaciones recientes han demostrado que el consumo de marihuana muy temprano en el embarazo causa cambios en el desarrollo del cerebro, lo que podría dar lugar a problemas de conducta o aprendizaje que veremos más adelante en la vida del niño. Los cigarrillos aumentan los riesgos de pérdida del embarazo, entre otras cosas. Y se sabe que el alcohol causa una variedad de defectos congénitos conocidos como trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD). No creemos que haya una cantidad «segura» de alcohol que, cuando se consume, no cause problemas a un niño en desarrollo. Ahora es el momento de dejar de fumar, beber y usar cannabis: su bebé estará más sano por ello. MotherToBaby puede proporcionar recursos o puede consultar con su médico.

Vacunas

¿Está al día con todas sus **vacunas**? ¿Recibió una **vacuna contra la gripe** esta temporada pasada? No desea que una enfermedad prevenible por vacuna tenga un impacto en su embarazo. La infección de **la gripe** puede aumentar el riesgo de síntomas más graves, enfermedades más duraderas, pérdida del embarazo y parto prematuro, lo que puede tener un impacto de por vida en su bebé. La vacuna contra la gripe ayuda a prevenir la infección. ¿Otro beneficio de vacunarse durante el embarazo? Los estudios demuestran que la protección se extiende a su bebé y le da un poco de inmunidad adicional desde el nacimiento hasta que pueda recibir sus vacunas. También es bueno saber: algunas vacunas se pueden administrar y se recomiendan durante el embarazo, como una **vacuna contra la gripe o TDAP**, pero otras se administran mejor antes de concebir para evitar un pequeño riesgo de transmitir la enfermedad al feto (por ejemplo, sarampión, paperas, y la vacuna contra la rubéola [MMR], así como la vacuna contra la varicela [varicela]), así que trate de hacerlo al menos un mes antes de intentar concebir. Verifique sus registros médicos para ver la última vez que recibió alguna de estas vacunas. Si no sabe si fue vacunada previamente, su médico puede extraer sangre para verificar si tiene inmunidad.

Sus mascotas

¿Tiene un gato? Existe cierta preocupación en el embarazo por una infección llamada toxoplasmosis, que es causada por un parásito que se puede encontrar en las heces de los gatos. Lea nuestro blog para obtener más información sobre lo que puede hacer para prevenir esta infección si tiene un mascota en casa:
<https://mothertobaby.org/es/baby-blog/el-gato-se-puede-quedar-desacreditar-los-mitos-del-embarazo-y-toxoplasmosis/>

Otras enfermedades

¿Sus próximos planes de viaje incluyen viajar a un lugar tropical cálido? Consulte nuestra hoja informativa sobre el Zika para obtener más información antes de reservar boletos no reembolsables. En general, las mujeres querrán esperar para tratar de concebir ocho semanas desde el momento de su regreso a casa. El tiempo de espera es tres meses si su pareja viaja con usted. COVID-19 también se está extendiendo por todo el mundo y nuestra hoja

informativa puede brindarle la información más reciente sobre si podría afectar un embarazo y cómo.

Finalmente, su obstetra o médico de atención primaria le complacerá verla para una consulta previa a la concepción. Haga una cita para hablar sobre su historial personal y su salud. Es una manera excelente de que usted y su bebé tengan el mejor comienzo.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.MotherToBaby.org) .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 27 de marzo de 2024.

La guía de preparación previa a la concepción

Si usted es una atleta y / o tiene un estilo de vida físicamente activa, es posible que se haya preguntado: «¿Debería cambiar mi rutina de ejercicios durante el embarazo y la lactancia?» Como ex atleta de la división 1 y ahora especialista en información de teratología, yo sí, de seguro. Es posible que haya visto informes de noticias sobre atletas profesionales que entrenaron y compitieron al más alto nivel durante al menos algún tiempo durante o poco después de sus embarazos. Serena Williams ganó el Torneo Abierto de Australia mientras estaba embarazada con 8 semanas; Alysia Montano corrió la carrera de 800 metros en un encuentro nacional en su tercer trimestre y Allyson Felix ganó una medalla de oro en el Campeonato Mundial en pista a solo 10 meses después del parto, rompiendo el récord mundial por la cantidad de medallas de oro ganadas en campeonatos mundiales. Al mismo tiempo, es posible que ha escuchado inquietudes que la actividad física vigorosa / ejercicio extenuante puede perjudicar un embarazo. Entonces, ¿qué se recomienda realmente para las mujeres embarazadas que tienen un estilo de vida físicamente muy activo?

El ejercicio intenso y el embarazo

Los beneficios del ejercicio

En general, el ejercicio es un elemento esencial de un estilo de vida saludable y se fomenta durante el embarazo como un componente de salud óptima. Las mujeres que realizaban actividades aeróbicas de alta intensidad con frecuencia o que eran físicamente activas antes del embarazo pueden continuar estas actividades durante y después del embarazo. Los estudios muestran muchos beneficios: reduce el riesgo de aumento de peso excesivo, parto prematuro, bajo peso al nacer, riesgo de cesárea y desarrollo de diabetes y alta presión durante el embarazo. Además, la actividad física también puede ayudar con los dolores y molestias del embarazo y reducir el riesgo de depresión posparto. No se ha comprobado que la actividad física pueda causar aborto espontáneo, parto prematuro o problemas de crecimiento en mujeres con embarazos sin complicaciones.

Mientras el ejercicio durante el embarazo está asociado con riesgos mínimos, algunos cambios en su rutina podrán ser necesarios debido a los cambios normales del cuerpo durante el embarazo. Consulte con su proveedor de atención médica para determinar si necesita ajustar su rutina de ejercicios y cómo debe hacerlo. Esto es aún más importante para las mujeres que tienen condiciones de salud preexistentes.

Nivel y duración de la actividad

Es importante que escuche a su cuerpo durante el embarazo. Cada embarazo y cada mujer embarazada es diferente. El cuerpo pasa por muchos cambios durante el embarazo: el volumen de sangre aumenta, su corazón late más fuerte, la frecuencia cardíaca aumenta y la capacidad aeróbica (nivel de condición física) disminuye. Además, muchas mujeres experimentan náuseas y fatiga durante el embarazo, lo que dificulta el mantenimiento de los niveles de ejercicio anteriores, sin mencionar la nutrición y la hidratación adecuadas. Escuche a su cuerpo y no lo empuje más allá de sus límites.

Es difícil comparar el ejercicio vigoroso / extenuante entre individuos. Para un corredor de maratones, el trotar 10 millas puede parecer pan comido pero podría ser extremadamente difícil para un levantador de pesas olímpico. Por esta razón, la actividad «vigorosa» se define con mayor frecuencia como máximo hasta el 85% de la capacidad. Mientras el esfuerzo máximo es difícil de medir, la capacidad a menudo se describe en términos de frecuencia cardíaca materna.

Otra forma de verificar su nivel de intensidad es la «prueba de platica». Si esta respirando con dificultad pero aún puede mantener una conversación fácilmente, pero no puede cantar, es una intensidad moderada. Una actividad se consideraría vigorosa si solo puede decir unas pocas palabras antes de hacer una pausa para respirar.

Si tenía la costumbre de hacer ejercicio de intensidad vigorosa o estaba físicamente activa antes de su embarazo, el ejercicio vigoroso parece estar bien para la mayoría de las mujeres sanas. Sin embargo, existe información limitada sobre las personas que superan la capacidad aceptada del 85% y no se ha establecido un nivel superior de intensidad de ejercicio «seguro».

En general, se recomienda hacer ejercicio 30-60 minutos 3-4 veces por semana o diario.

Qué considerar al hacer ejercicio

- Continúa con el esfuerzo al que su cuerpo está acostumbrado. Si está acostumbrada a correr largas distancias, el embarazo no es el momento de convertirse en un levantador de pesas y viceversa.
- Manténgase hidratada. Beba muchos líquidos antes, durante y después del ejercicio.
- Evite el sobrecalentamiento. Incluso si está acostumbrada a hacer ejercicio en un calor de 90 grados con un

70% de humedad, es posible que deba buscar un método alternativo, como los gimnasios con aire acondicionado. No use baños de vapor, jacuzzis y sauna.

- Evite los ejercicios que requieren que se acueste boca arriba en el segundo y tercer trimestre de su embarazo porque esto permite que fluya menos sangre hacia su útero.
- No practique deportes en los que pueda caerse o lesionarse, ni deportes en los que pueda ser golpeada por una pelota rápida.
- Reduzca la carga de peso. Hay datos limitados sobre los efectos del entrenamiento de resistencia (por ejemplo, levantamiento de pesas) en el embarazo. Existe la preocupación de que contener la respiración durante los levantamientos pesados posiblemente pueda hacer que la frecuencia cardíaca del bebé disminuya. Debido a esto, es posible que deba reducir la carga de resistencia.
- Permita suficiente tiempo para que su cuerpo se recupere después de cada sesión de entrenamiento.
- Asegure de tener suficiente ingesta calórica. Si participa regularmente en ejercicio de intensidad vigorosa, es probable que tenga que ajustar su consumo de calorías para permitir el aumento de peso adecuado para su embarazo.
- Continúe alimentando su cuerpo. El ejercicio prolongado de alta intensidad puede ocasionar niveles bajos de azúcar en la sangre. Asegure de alimentar su cuerpo si planea hacer ejercicio durante más de 45 minutos.
- Consulte con su proveedor de atención médica antes de continuar con cualquier suplemento, como los batidos de proteínas, antes del entrenamiento. Además, vea nuestro blog de MotherToBaby sobre este tema [aquí](#).
- Deje de hacer ejercicio si se siente mareada, tiene dolor de cabeza, tiene dolor en el pecho, dolor o hinchazón en las pantorrillas, calambres musculares, o experimenta sangrado vaginal, pérdida de líquido, contracciones o falta de aliento antes del esfuerzo. Llame a su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud.

Posparto y lactancia

En general, el ejercicio se puede reanudar gradualmente después del parto tan pronto como sea médicamente seguro; consulte con su proveedor de atención médica. Esto puede depender del modo de parto (cesárea versus parto vaginal) y cualquier problema de salud o complicaciones adicionales. El momento en que se puede reanudar el ejercicio varía entre las mujeres, y algunas pueden comenzar a hacer ejercicio unos días después del parto.

No se ha demostrado que el ejercicio regular afecte la producción o la calidad de la leche materna y tampoco se ha observado que afecte el crecimiento del bebé. Es extremadamente importante mantenerse hidratada durante la lactancia, especialmente cuando hace ejercicio regularmente. Todas las mujeres que están amamantando también deben centrarse en la cantidad correcta de ingesta calórica que puede variar según el nivel de actividad.

La conclusión es que todos somos atletas diferentes y todos tendremos necesidades diferentes durante el embarazo y el período posparto. No existe una receta de «talla única» para hacer ejercicio vigoroso durante el embarazo. Lo mejor que puede hacer es consultar con su proveedor de atención médica con frecuencia y escuchar a su cuerpo. Para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa de MotherToBaby sobre [el ejercicio](#).

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.MotherToBaby.org) .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 27 de marzo de 2024.